

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №10» г. Новокузнецка

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия № 10»
Т. В. Порядина Порядина Т.В.
«31» февраля 2018г.



Дополнительная образовательная программа «Здоровое питание в семье и школе»



Целевая аудитория: учащиеся 1 – 11 классов, родители

МБОУ «Гимназия №10» г. Новокузнецка

Срок реализации программы: 2018 – 2021

Автор: Баглай Е.В.

г. Новокузнецк, 2018

Пояснительная записка

Здоровое питание – важнейшая составная часть общей культуры всестороннего, полноценного безопасного образа жизни учащихся. Современный школьник питается в школе, дома, иногда посещает кафе и закусочные. Процесс употребления пищи, как правило, бывает нерегламентированным, хаотичным, необдуманым и непоследовательным.

Настоящая программа предназначена как для работы с учащимися, так и с их родителями. Родители не могут и не должны самоустраняться в вопросах формирования культуры здорового питания, поскольку здоровье человека закладывается с детства. Значительную помощь ученикам и взрослым в решении этой проблемы должна оказать современная школа. Только комплексная регулярная работа школьного коллектива педагогов и родителей учащихся поможет устранить недостатки в организации питания и решить все поставленные задачи.

Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы заключается в необходимости побудить учащихся к самостоятельному и эффективному поиску способов организации правильного питания, формированию стремления следить за своим здоровьем, научиться регулировать процесс питания, отказываться от излишних и вредных продуктов, т.е. проявлять разумную самостоятельность в организации питания.

Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными нормами и правилами и поэтому в значительной степени соответствует принципам рационального питания.

Новизна программы «Здоровое питание в семье и школе»: мотивация учащихся к активной поисковой деятельности, самообразованию и самообучению

по проблеме организации здорового рационального питания с использованием натуральных продуктов.

Актуальность программы заключается в недостаточной информированности учащихся о правильном здоровом питании, его значении для формирования здорового образа жизни, позитивного мышления и активной жизненной позиции, а также в слабой познавательной, поисковой и исследовательской активности учащихся современной школы. Причина многих заболеваний вызвана нарушением режима питания за пределами школы, злоупотреблением нездоровыми и ненатуральными продуктами (чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.п), привычкой питаться в кафе, неумеренностью питания, слабой двигательной активностью. Тем самым, количество заболеваний, связанных с неправильным питанием, неуклонно растет.

Педагогическая целесообразность заключается в постоянной целенаправленной работе школы и родителей учащихся, их непрерывном и эффективном сотрудничестве.

Цель: сохранение здоровья учащихся посредством комплексной организации правильного питания в школе и дома

Задачи:

- 1) ежедневное обеспечение здоровым горячим питанием;
- 2) формирование культуры правильного и рационального питания у учащихся и родителей;
- 3) усвоение норм личной и общественной гигиены;
- 4) формирование здорового образа жизни;
- 5) информационно-просветительская работа с родителями и учащимися по вопросам здорового натурального питания в школе и дома;
- 6) развитие познавательной и исследовательской активности учащихся.

Настоящая программа имеет следующие **функции:**

- организационную;
- информационную;
- профилактическую;

- диагностическую;
- коррекционную;
- аналитическую.

В ходе реализации программы используются **методы:**

- убеждения;
- стимулирования;
- пропаганды;
- контроля.

Целевая аудитория программы «Здоровое питание в семье и школе»:
учащиеся 1 – 11 классов и их родители.

Работа по данной программе осуществляется с применением **индивидуальной, групповой и смешанной форм** работы с учащимися и родителями.

Плановый период реализации программы: 3 учебных года, 3 этапа. Каждый учебный год представляет собой отдельный логически завершённый этап.

Основные направления работы следующие:

1-ый год обучения: Правильная организация горячего питания. 90-100% охват учащихся горячим питанием.

2-ой год обучения: Формирование культуры здорового и правильного питания в школе и дома

3-ий год обучения: Развитие познавательной и исследовательской активности учащихся по вопросам здорового натурального питания в школе и дома.

Формы занятий:

- классный час;
- час общения;
- урок здоровья;
- конкурс;
- выставка;
- конференция;
- круглый стол;
- лекция;
- встреча-беседа;

- тематическая акция;
- тематический день/ неделя/ месяц;
- родительский всеобуч;
- тематическое родительское собрание.

Программа имеет **практическую направленность**, ориентирована на активную поисковую деятельность учащихся.

Ожидаемые результаты:

- 1) повышение уровня здоровья учащихся;
- 2) 90-100% охват горячим питанием в школе;
- 3) активное сотрудничество с родителями;
- 4) развитие самостоятельности учащихся в решении проблем питания.

Определение результативности: Минимум 1 раз в полугодие проводится анкетирование удовлетворенностью организацией питания в учебном заведении. Согласно плану ВШК проводится анализ и составляется аналитическая справка, отражающая степень выполнения положений перспективного плана.

По окончании каждого учебного года проводится тщательный анализ. Все недочеты и недоработки учитываются при составлении перспективного плана на следующий учебный год.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- конкурс «Лучшее меню столовой»;
- конкурс на лучший рецепт из серии «Натуральное питание – здоровое питание»;
- конкурс на лучшее сочинение, доклад, реферат, презентацию, проект «Правильно ли мы питаемся в школе и дома?»;
- выставка плакатов о здоровом и рациональном питании;
- мастер-класс профессионального повара «Витаминные блюда»;
- соревнование юных поваров;
- день/ неделя самообслуживания;
- день дегустатора;
- исследовательская конференция «Здоровое питание будущего».

Конечная цель программы заключается в решении поставленных задач и проектировании новой программы, позволяющей улучшить достигнутые результаты.

Перспективный план дополнительной образовательной программы «Здоровое питание в семье и школе»

Настоящий план составлен для регламентирования работы общеобразовательного учреждения и предназначен для формирования правильного отношения учащихся и родителей к здоровому и рациональному питанию.

Все мероприятия организуются в рамках учебно-воспитательного процесса: на классных часах и часах общения, а также внеурочных мероприятиях.

Цель: совершенствование питания учащихся в школьной столовой и в семье.

Задачи:

- обеспечение учащихся гимназии горячим питанием;
- информационно-просветительская работа с учащимися и родителями;
- диагностика и решение проблем, связанных с неправильным питанием;
- формирование здорового и позитивного образа жизни учащихся.

№	Вид деятельности	Срок исполнения	Ответственное лицо
1.	1.1. Согласование плана работы и сопроводительной документации по организации горячего питания учащихся на 2018 – 2019 учебный год 1.2. Обеспечение компенсационных выплат на питание из муниципального бюджета. 1.3 Информационно-просветительская работа.	Август- Сентябрь	Классные руководители Ответственные за питание
2.	2.1. Анализ работы классных руководителей по охвату обучающихся горячим питанием 2.2 Информационно-просветительская работа.	Октябрь	Классные руководители Ответственный за питание
3.	3.1. Работа бракеражной комиссии. 3.2. Проведение классных часов и часов общения.	Ноябрь	Классные руководители Ответственный за

	3.3. Информационная работа		питание
4.	4.1. Организация и проведение классных часов. 4.2 Работа с родителями. 4.3. Анализ работы по итогам 1 полугодия.	Декабрь	Классные руководители Ответственный за питание Педагог-психолог
5.	5.1. Анкетирование учащихся и родителей по проблемам рационального питания и обеспечения горячим питанием учащихся гимназии, посредством электронной школы 2.0. 5.2. Просмотр научно-популярных фильмов. 5.3. Конкурс рисунков. 5.4. Работа бракеражной комиссии.	Январь	Классные руководители Ответственный за питание Учителя-предметники Педагог-психолог
6.	6.1. Дегустация блюд родителями в столовой гимназии. 6.2. Опрос учащихся и родителей на 6.3. Анализ работы классных руководителей по охвату обучающихся горячим питанием	Февраль	Родители Классные руководители Медицинский работник Ответственный за питание Педагог-психолог
7.	7.1. Социальная акция 7.2. Беседы с учащимися о правильном питании с приглашением специалистов в области здорового питания. 7.3. Тестирование учащихся.	Март	Классные руководители Медицинский работник Ответственный за питание Педагог-психолог
8.	8.1. Организация тематических родительских собраний по проблемам качества горячего питания. 8.2. Спортивно-оздоровительная акция. 8.3. Конкурс сочинений.	Апрель	Классные руководители Ответственный за питание Учителя-предметники Учителя физической культуры Педагог-психолог
9.	9.1. Анкетирование учащихся и родителей по проблемам рационального питания и обеспечения горячим питанием учащихся гимназии, посредством электронной школы 2.0. 9.2. Подведение итогов работы за 2018 –	Май	Ответственный за питание Классные руководители Педагог-психолог

	2019 учебный год. 9.3. Анализ работы классных руководителей по охвату обучающихся горячим питанием 9.6. Перспективное планирование на следующий учебный год		
--	---	--	--

Содержание программы

1) ежедневное обеспечение здоровым горячим питанием включает:

- 90-100%-ый охват и удовлетворенность горячим питанием;
- понимание и принятие значимости горячего питания для всех возрастных групп учащихся;
- «плюсы» и «минусы» организации питания в столовой;
- анализ отношения учащихся к горячему питанию;
- оценка значимости оформления столовой для учащихся;
- суммирование и учет пожеланий учащихся относительно организации горячего питания, ассортимента и качества блюд в столовой.

2) формирование культуры правильного и рационального питания у учащихся и родителей

Большое значение имеют следующие показатели:

- ежедневное обеспечение горячим питанием в школе и дома;
- соблюдение режима дня и режима питания;
- обеспечение организма необходимыми витаминами и микроэлементами;
- качественное натуральное питание;
- разнообразие рациона питания;
- отсутствие в рационе «Е»-содержащих компонентов;
- знания о правильной сочетаемости продуктов питания;
- значение горячего натурального питания для здоровья, жизнедеятельности и успеваемости в учебе;
- знание этикета правильного питания, корректного поведения за столом и сервировки стола;
- корректировка меню столовой с учетом пожеланий учащихся и родителей.

3) усвоение норм личной и общественной гигиены подразумевает:

- знакомство с санитарно-гигиеническими нормами;
- знание основных правил личной и общественной гигиены;
- владение навыками оказания первой медицинской помощи.

4) формирование здорового образа жизни

Это, прежде всего:

- занятия физической культурой в рамках учебного процесса;
- посещение оздоровительных спортивных секций;
- оздоровительные упражнения и гимнастика до и после учебных занятий;
- развитие духовной потребности в правильном образе жизни;
- повышение интеллектуального уровня учащихся;
- стремление к успеху и благополучию;
- формирование положительных эмоций и переживаний;
- борьба с излишним конформизмом.

5) информационно-просветительская работа с родителями и учащимися по вопросам здорового натурального питания в школе и дома ориентирована на изготовление информационно-агитационных материалов:

- информационных листов;
- информационных буклетов;
- памяток;
- инструкций;
- методических рекомендаций;
- информационных стендов.

В этой работе одинаково активное участие принимают как преподаватели, классные руководители, педагог-психолог, так и учащиеся. Большую помощь могут оказать родители.

Информация, размещаемая на тематических стендах и сайте МБОУ «Гимназия № 10», может активно использоваться на классных часах и родительских собраниях.

б) развитие познавательной и исследовательской активности учащихся

Учащиеся смогут принимать решения, влияющие на их здоровье, если будут видеть взаимосвязь питания и здоровья. В рамках данной программы предполагается, что учащиеся уделят особое внимание вопросам здорового питания и культуры питания, получат основные сведения по диетологии,

достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. Формы занятий, проводимых в рамках учебно-воспитательного процесса, должны побудить учащихся к самостоятельному активному поиску информации. Только самообучение и саморазвитие способно дать максимальные результаты. Современным учащимся не хватает инициативности. Они не видят отдачи, их идеи остаются нереализованными.

Поэтому следует активно задействовать учащихся во внеурочных тематических мероприятиях, например, в Дне самообслуживания в столовой, Дне дегустатора, конкурсе юного повара, конкурсе на лучшее меню столовой и самый полезный рецепт и т.п. Большое значение будет иметь помощь родителей в организации подобных мероприятий. Обязательным является награждение победителей, фотоотчет о мероприятии и анализ результатов.

Таким образом, содержание программы по формированию основ культуры питания позволяет сформировать у учащихся понимание того, что правильное питание является составляющей здорового образа жизни. Проведенные беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями помогут обратиться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании в интересной и увлекательной форме.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы включает:

1. учебную, просветительскую и агитационную информацию, представленную в следующих формах:

- анкеты;
- опросники;
- плакаты;
- информационные стенды;
- информационные листы;
- информационные буклеты;
- памятки;

- инструкции;
- презентации;
- статьи;
- список рекомендуемой литературы.

2. методические рекомендации, разработанные специально для учащихся, родителей и классных руководителей.

Вся информация представлена в Приложении к настоящей программе и на сайте МБОУ «Гимназия № 10» <http://nkz-gimn-10.kuz-edu.ru>

Все материалы постоянно обновляются. Методическая база пополняется новыми разработками.

Рекомендации по эффективному использованию программы «Здоровое питание в школе и дома»

В целях успешной реализации программы в гимназии будут осуществляться следующие виды деятельности:

- информационно-просветительская работа с учащимися и родителями;
- агитационная работа с учащимися и родителями;
- анкетирование и опрос учащихся и родителей;
- организация профилактических и оздоровительных мероприятий;
- профилактические/ коррекционные беседы и консультации учащихся и родителей;
- коммуникативные тренинги учащихся;
- побуждение учащихся к научно-исследовательской и творческой деятельности с целью самостоятельного поиска правильных решений;
- мониторинг учебно-воспитательной и профилактической деятельности учителей-предметников, классных руководителей, педагога-психолога;
- анализ результатов промежуточного и годового мониторинга;
- перспективное планирование.

Список использованной литературы

1. Боровская Э. Здоровое питание школьника. – Эксмо, 2010.
2. Гомзяков А. Полноценное питание - залог здоровья детей // Вилегодская газета - 2003 (97).
3. Куракин, М.С. Оценка организации питания учащихся в школьных столовых Кемерово/ М.С. Куракин, Н.С. Амбурцева, С.А. Максимов, С.Ф. Зинчук. - Вопросы детской диетологии, 2007. – т. 5, № 6. – С. 34-37.
4. Макеева А. Формула правильного питания // Здоровье детей – 2006 №17
5. О санитарно-эпидемиологической обстановке в Российской Федерации в 2010 году: Государственный доклад. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора.
6. Халимова З.Р. Воспитание гигиенических навыков у младших школьников: учебно-методическое пособие. – Сибай, 1999.
7. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 1997 - № 2.
8. Чораян О.Г. Норма здоровья, проблемы, подходы к решению // Валеология. – 1996 - № 1.
9. Экспертное заключение по итогам научно-практического конгресса «Здоровое питание – здоровая нация», ГУ НИИ питания РАМН, Москва, 2008 г. – 37 с.



АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4- 11 КЛАССОВ
«Питание глазами учащихся»

1. Завтракаете ли Вы ежедневно дома?
 - а) да;
 - б) иногда;
 - в) никогда.

2. Посещаете ли Вы гимназическую столовую?
 - а) ежедневно;
 - б) иногда;
 - в) никогда.

3. Вы кушаете полный завтрак?
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) иногда.

4. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в гимназии?
5. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
6. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
7. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
8. Удовлетворен ли ты графиком питания? Твои предложения.
9. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?
10. Сколько времени требуется Вам, чтобы нормально поесть в столовой?
11. Твои пожелания к организации питания (например: сделать питание разнообразнее, увеличить размер порций, улучшить качество продуктов, не пересаливать и т.п.)

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-3 КЛАССОВ
«Питание глазами учащихся»

- 1. Питаешься ли ты в гимназии?**
 - А) Ем в школьной столовой.
 - Б) Беру еду из дома.
 - В) И то, и другое.
 - Г) В школе не ем совсем.

- 2. Удовлетворен ли ты качеством питания в гимназии?**
 - А) В целом удовлетворен.
 - Б) В основном удовлетворен, но есть отдельные замечания (укажи, какие).
 - В) Не удовлетворен.

- 3. Если ты не питаешься в гимназии, то почему (выбери одну, наиболее значимую, причину)?**
 - А) Невкусно.

Б) В столовой готовят пищу, которую я не люблю.

В) Другие причины (укажи, какие).

4. До занятий в гимназии ты получаешь:

А) Ничего.

Б) Легкий завтрак.

В) Полноценный завтрак.

5. Ассортимент пищевых продуктов продаваемых в свободной продаже:

А) Разнообразный.

Б) Представлен разными группами продуктов.

В) Скучный, представлен только некоторыми группами продуктов (кондитерские изделия, сладкие напитки).

6. Устраивает ли тебя объем порции в школьной столовой?

А) Да, полностью устраивает.

Б) Хотелось бы иметь порции большего объема.

В) Для меня это не имеет значения.

7. Тебе нравится дизайн и оформление столовой?

А) Да, очень.

Б) Совсем не нравится.

В) Это неважно.

8. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

А) Полностью согласен.

Б) Нет.

В) Не знаю.

9. Назови свое любимое блюдо:

- в школьной столовой: _____ ;

10. Твои пожелания к меню школьной столовой

11. Твои пожелания к организации питания (например: сделать питание разнообразнее, увеличить размер порций, улучшить качество продуктов, не пересаливать и т.п.)

Дата заполнения анкеты: _____

Ф.И. учащегося:

Класс: _____



**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 1- 11 КЛАССОВ
"Питание глазами родителей"**

1. **Удовлетворяет ли Вас система организации питания в гимназии?**
2. **Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?**
3. **Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в гимназии?**
4. **Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?**
5. **Как Вы думаете, нужно ли приучать ребенка к культуре еды?**
 - а) только в гимназии;
 - б) только дома;
 - в) как в гимназии, так и дома.
6. **Говорите ли Вы с вашим ребёнком дома о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных блюдах?**
 - а) да, постоянно;
 - б) нет, не хватает времени;
 - в) иногда.
7. **Принимаете ли Вы активное участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей?**
 - а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
8. **Ваш сын (дочь) обедает в гимназии?**
 - а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
9. **Если нет, то по какой причине?**
 - а) Вы не даете денег на питание в гимназии;
 - б) Ваш ребёнок плотно завтракает дома;
 - в) не нравится гимназическая еда;

- г) Вы даете денег на питание в гимназии, но он (она) их тратит на другие личные нужды;
- д) у Вас не возможности класть деньги на личный счет ребёнка.

10. **Ваш ребёнок пользуется буфетной продукцией (булка, чай)?**

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

11. **Если бы работа столовой Вашей гимназии оценивалась по пятибалльной системе, чтобы Вы поставили?**

12. **Чтобы Вы изменили в организации питания школьников, в режиме работы столовой?**



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день!

Перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом. Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно.

Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов).

Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы. Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище.

Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

Схема раздельного питания

Белки, жиры	Живые продукты	Углеводы
Мясо, рыба	Зелень, фрукты	Хлеб, крупы
Бульоны, яйца	Сухофрукты	Сахар
Баклажаны, грибы	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Орехи, семечки	Соки, ягоды	Мед
Бобовые	Арбузы	